

ENFRENTA LA VERDAD Y CONOZCA SUS RIESGOS DEL CORAZÓN

Una de cada tres mujeres estadounidenses muere de enfermedades del corazón. Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres, sin importar la raza. Atacan a edades más tempranas de lo que la mayoría de la gente cree y el riesgo aumenta durante la madurez.

Las enfermedades del corazón afectan la salud y la capacidad de realizar actividades incluso simples como subir las escaleras. Pueden afectar tu calidad de vida en general. Dos tercios de las mujeres que tienen ataques al corazón no se recuperan completamente. Si has tenido un ataque al corazón, aumentan tus riesgos de sufrir otro.

TOMA LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA PROTEGER TU CORAZÓN.

Comienza por aprender *La verdad acerca del corazón* en www.hearttruth.gov. Descubrirás en qué medida las enfermedades del corazón pueden afectar tu vida, y la razón por la que todas las mujeres están adoptando el símbolo del vestido rojo de la campaña *La verdad acerca del corazón (The Heart Truth)*. Esta campaña representa la voz de las mujeres para informar a otras que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres, y recuerda a todas las mujeres que deben cuidarse el corazón a todas las edades. *Para solicitar tu broche del vestido rojo, visita:* www.hearttruth.gov.



Women &
Heart Disease



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 04-5207
Originally printed December 2002
Reprinted January 2004

National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute
NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, Maryland 20824-0105
Official Business
Penalty for Private Use, \$300

LA VERDAD ACERCA DEL
corazón



DE LA MUJER

 THE
heart
TRUTH



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

First-Class Mail
Postage & Fees Paid
NIH/NHLBI
Permit No. G-814



ROSARIO
45 AÑOS

“Hace poco me hice un examen físico y me sorprendió descubrir que tengo un alto riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Tengo que bajar de peso y reducir mi nivel de colesterol. Sé que no será fácil, pero lo tengo que hacer. Estoy orgullosa de llevar un vestido rojo que representa como vivir saludable para proteger nuestros corazones. Ahora estoy más comprometida que nunca. ¡Las verdaderas mujeres se visten de rojo!”



ANN
60 AÑOS

“En 1994, a los 50 años, tuve un ataque al corazón. Teniendo en cuenta la cantidad de ataques que son fatales, tuve suerte de estar viva al día siguiente para ver a un médico. Creo que es muy importante aprender sobre las enfermedades del corazón, y el vestido rojo es un buen símbolo para recordar a las mujeres a cuidar su corazón. El color rojo se asocia con nuestro corazón. Y el vestido representa nuestra femineidad. Es un sorprendente recordatorio de que las mujeres corremos el riesgo de sufrir enfermedades del corazón”.

Para obtener mayor información:

National Heart, Lung, and Blood Institute

www.hearttruth.gov, 301-592-8573,
TTY: 240-629-3255

Office on Women’s Health, DHHS

National Women’s Health Information Center

www.4woman.gov, 1-800-994-WOMAN,
TDD: 1-888-220-5446

American Heart Association

www.americanheart.org, 1-888-MY HEART

WomenHeart: the National Coalition for Women with Heart Disease

www.womenheart.org, 202-728-7199

**HABLA CON TU MÉDICO
SOBRE LA VERDAD
ACERCA DEL CORAZÓN**

Conoce los factores de riesgo sobre las enfermedades del corazón: alta presión sanguínea, alto colesterol, diabetes, fumar, sobrepeso, falta de ejercicio, edad (a partir de los 55 años), historia familiar de enfermedades del corazón a temprana edad. Habla con tu médico. Averigua tus riesgos. Y toma medidas para reducirlos.

PREGUNTAS QUE DEBES HACER A TU MÉDICO

1. ¿Cuáles son mis riesgos de sufrir una enfermedad del corazón?
2. ¿A qué exámenes o pruebas debo someterme?
3. ¿Cuáles son los resultados y qué significan?
 - Presión sanguínea
 - Colesterol: colesterol total, colesterol LDL ("malo"), colesterol HDL ("bueno") y triglicéridos
 - Índice de masa corporal y el tamaño de la cintura
 - Nivel de azúcar en la sangre (podría indicar un riesgo de diabetes)
4. ¿Que puedo hacer para dejar de fumar?
5. ¿Qué nivel de actividad física necesito para proteger mi corazón?
6. ¿Qué plan de comidas saludable me recomienda?

JULIA
63 AÑOS



“Yo siempre uso mi broche del vestido rojo y la gente me pregunta acerca del. Entonces les cuento mi historia personal. Me enteré hace poco de que tengo el colesterol muy alto, así que estoy tomando medicamentos para reducirlo. Yo ya comía alimentos saludables. Ahora además estoy tratando de caminar para mantener me más activa. Quiero bajar mi colesterol porque es un factor de riesgo para desarrollar un ataque al corazón.”



La campaña La verdad acerca del corazón (The Heart Truth) está patrocinada por el National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), perteneciente a los National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services (DHHS) conjuntamente con: Office on Women’s Health, U.S. Department of Health and Human Services; American Heart Association; WomenHeart: National Coalition for Women with Heart Disease; y otras organizaciones comprometidas con la salud y el bienestar de la mujer.